

## ***Ein Therapieschema***

### **Erste Begegnung und Aufbau der therapeutischen Beziehung**

- Wichtigster Punkt für die erste Therapiestunde ist sicher das Herstellen einer auf Vertrauen basierenden Beziehung.
- Vertrauen kann erarbeitet werden darüber, dass der Therapeut die Sprache des Patienten sprechen lernt, dass er lernt, das Weltbild des Patienten zu verstehen.

### **Definierung des Problems (Symptome, Störungen, Konflikte)**

Die Definierung des Problems ist oft nicht so einfach, wie es auf den ersten Blick scheint. Es kann sein, dass ein Patient meint, etwas machen zu müssen, es aber eigentlich nicht will, oder dass er glaubt, etwas lassen zu sollen, was er weiterhin tun will. Die Frage lautet jeweils: was ist hier eigentlich das Problem? Die Antwort erhalten wir auf verschiedene Weisen:

- Über die Beobachtung des Patienten
- Unterstützung bei einer möglichst klaren Beschreibung des Problems.
- Untersuchung, in welcher Welt der Patient lebt, um beim Definieren zu helfen: Kognitivtechniken
- Bereits das Wissen darum, dass sich jemand um einen kümmert, kann die Lage positiv beeinflussen. Dazu folgende Fragen:
  - Welches sind die beobachtbaren Verhaltensmuster des Patienten?
  - Wie definiert der Patient das Problem?
  - Wie manifestiert sich das Problem?
  - In wessen Gesellschaft ergibt sich das Problem, verschlimmert sich, maskiert sich oder taucht gar nicht auf?
  - Wo manifestiert es sich in der Regel?
  - In welchen Situationen?
  - Was wurde und was wird (sei es durch den Patienten allein oder zusammen mit anderen) unternommen, um das Problem zu lösen?
  - Wem bringt das Problem Vorteile? Welche?
  - Wer könnte durch die Lösung des Problems Schaden erleiden?

### **Einigung über die Therapieziele**

- Die Einigung über Therapieziele ist ein wichtiger methodologischer Führer, da sie das Programm in eine bestimmte Richtung weist
- Sie übt auf den Patienten einen positiven Einfluss aus: Dauer und Zielsetzung der Behandlung motivieren zur aktiven Mitarbeit
- Es ist von vornherein sehr hilfreich, den Patienten nur zu kleinen verändernden Schritten aufzufordern, damit die Therapie nicht bedrohlich und angsterregend wirkt.

### **Erkennen des Systems, welches das Problem aufrecht erhält**

Hier geht es vor allem um die bisher versuchten Lösungen

- Der Therapeut muss nicht nur das Problem selbst klar definieren, sondern er muss auch ganz sicher herausfinden, wie sich das Problem aufrecht erhält und wo demzufolge ein Eingreifen den größten Erfolg verspricht.

- Das heißt, er muss entscheiden, ob er nicht nur bei den versuchten Lösungen intervenieren soll, sondern auch bei den zwischenpersönlichen Beziehungen, oder ob es von Vorteil ist, nur das Beziehungssystem neu zu organisieren und die versuchten Lösungen außer Acht zu lassen.
- Es geht nicht um mutmaßliche intrapsychische Urtraumata in der Vergangenheit, sondern um das konkrete Handeln des Patienten in der Gegenwart und um die dadurch ausgelösten zwischenpersönlichen und sozialen Reaktionen.
- Die Antwort auf die Frage „Was haben Sie bisher getan, um das Problem zu lösen?“ ist fast immer auch die Antwort auf die Frage „was müssen Sie tun, um die Situation zu verschlimmern?“

### **Wahl des therapeutischen Programms und der die Veränderung auslösenden Strategien**

- Die Therapie muss sich dem Patienten anpassen, nicht der Patient der Therapie. Wir gehen nicht davon aus, dass es eine einzige Lösung für jedes einzelne Problem gibt. Die Lösung muss dem Menschen angemessen sein: seinen Fähigkeiten, Vorstellungen, Wünschen, Werten und Normen.
- Es werden aber auch Strategien ausgewählt, die der Therapeut bereits mit Erfolg eingesetzt hat:
  - Das Erlernen der Sprache des Patienten
  - Die Umdeutung
  - Negative Formulierungen vermeiden
  - Gebrauch von Paradoxien und paradoxe Kommunikation
  - Die Verwendung von Widerstand
  - Verwendung von Metaphern, Anekdoten und Geschichten
  - Verhaltensverschreibungen:
    - Direkte Symptomverschreibungen
    - Indirekte Symptomverschreibungen
    - Paradoxe Symptomverschreibungen

### **Abschluss der Behandlung**

- Spielt eine wichtige Rolle in der Konsolidierung der Autonomie des Patienten. Er verhindert das Abhängigwerden des Patienten von der Therapie.
- Der Therapieverlauf wird rekapituliert, dem Patienten wird erklärt: der Erfolg kommt aus einer systematischen und wissenschaftlichen Intervention und nicht durch irgendeine dubiose Zauberei.
- Es wurden Fähigkeiten und Eigenschaften aktiviert, die bereits vorher vorhanden waren. Die kann der Patient jetzt einsetzen. Der Patient hat gelernt, die „Wirklichkeit“ anders wahrzunehmen und entsprechend zu handeln.